



えいようだより 10月号

第51号

発行 平成28年
県立総合病院

テーマ 運動の秋！ ～味覚の秋は身体を動かして肥満を防ごう！～

◆みなさんは普段どのくらい運動をしているでしょうか？

摂取エネルギーと消費エネルギーがバランスよく保たれていることが良い状態です。しかし、食事量が増えたり、運動量が少ないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーは脂肪として身体に蓄えられ、肥満となります。肥満になると糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。

Q 運動でどのくらいのエネルギーが消費されるの？

200kcal消費する運動と時間
体重50kgの場合

| | |
|--------|--------|
| ウォーキング | 1時間 |
| 自転車 | 1時間15分 |
| ジョギング | 45分 |
| 水泳 | 35分 |

★おやつエネルギー

| | | |
|--|---|---|
|  |  |  |
| クッキー4枚 200kcal | ドーナツ1個 250kcal | ショートケーキ 1個 400kcal |
|  | | |
| どらやき1個 200kcal | | |

「食べ過ぎちゃったな・・・。」というときはいつもより身体を動かすように心がけることが大切です。しかし、運動で消費できるエネルギーにも限りがあります。肥満を防ぐには運動も大切ですが、食べ過ぎないように気をつけることが一番大切です！

栄養士からのワンポイントアドバイス★運動は食後1～2時間の間に行うのがおすすめ

食事直後(30分以内)だと脇腹が痛くなりやすかったり、極端な空腹時はエネルギー不足で十分に体を動かすことができなかったり、注意が必要です。食後1～2時間に体を動かすことで、食後の血糖値の上昇を抑えることもできます。

参考:厚生労働省「健康づくりのためのからだ活動基準2013」及び「健康づくりのためのからだ活動指針(アクティブガイド)について」



材料1人分

| | |
|---------|------|
| キャベツ | 30g |
| 青梗菜 | 20g |
| たまねぎ | 10g |
| にんじん | 5g |
| 鶏胸肉 | 10g |
| 干し椎茸 | 1g |
| 醤油 | 1g |
| 食塩 | 0.5g |
| 顆粒風味調味料 | 0.4g |
| 水 | 40g |

今月のレシピ しいたけと青梗菜のスープ煮

作り方

- ①干し椎茸は水で戻しておく。
- ②キャベツと青梗菜は1cm角に切る。たまねぎは薄切りにして、①で戻した干し椎茸と人参はせん切りにする。鶏胸肉はこま切れにする。
- ③水を沸騰させ、顆粒風味調味料と②の鶏肉、野菜を入れて煮る。鶏肉に火が通ったら、塩と醤油を入れて柔らかく煮込む。



1人分 エネルギー:30kcal 蛋白質:3.3g 脂質:0.3g 食塩相当量:0.8g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★